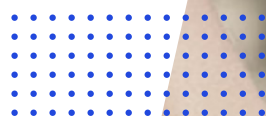


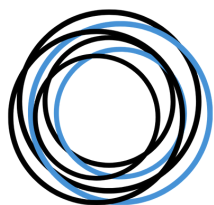


FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA RODZICÓW

Relacje romantyczne





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Relacje romantyczne

ISBN: 978-83-67802-56-7

Autor: Marta Mikołajczuk

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci
i Młodzieży w Zaborze
ul. Zamkowa 1
66-003 Zabór
NIP: 973-058-82-81
REGON: 970774176
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie
Departament Ochrony Zdrowia
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Lubuskiego
w Zielonej Górze
ul. Podgórna 7
65-057 Zielona Góra
NIP: 973-05-90-332
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, kontakt@poradniapozytywka.pl

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021 r. do 30.06.2023 r.
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

- 1** — **Wprowadzenie**
- 2** — **Rozwój seksualny**
- 3** — **Romantyczne relacje są ważnym kamieniem milowym w rozwoju**
- 4** — **Czym jest presja rówieśnicza?**

Wprowadzenie

Nastoletnie romanse są nieodłączną częścią procesu dorastania. Mimo że zaakceptowanie przez rodziców faktu, że ich dziecko rozpoczyna spotkania z innymi osobami, jest trudne, jest to nieodłącznym i naturalnym elementem procesu rozwojowego. Odczuwanie strachu, zmartwień, a nawet smutku w związku z tym również jest normalne.

Związki między nastolatkami pojawiają się wraz z dojrzewaniem, podobnie jak trądzik, zarost czy wahania nastroju.

Rozwój seksualny

Zrozumienie rozwoju seksualnego, który zazwyczaj rozpoczyna się w okresie szkolnym, jest istotne nie tylko dla nastolatków, ale także – a może przede wszystkim – dla ich rodziców. Ten proces wiąże się z wieloma zmianami zarówno w ciele, jak i poza nim. Hormony odgrywają w nich kluczową rolę. Oznacza to, że rozwój seksualny różni się w zależności od przypisanej płci urodzeniowej.

Jeśli dziecko ma przypisaną płć żeńską, ciało zaczyna produkować hormony, które prowadzą do powiększenia piersi, wzrostu włosów pod pachami i w okolicy łonowej oraz rozpoczęcia menstruacji.



Natomiast u dzieci z przypisaną płcią męską hormony powodują wzrost penisa i jąder, zmianę głosu oraz wzrost włosów na twarzy, pod pachami i w okolicy łonowej.

Jednak dojrzewanie nie dotyczy tylko zmian fizycznych, ale również emocjonalnych i mentalnych. Pojawiają się nowe myśli, uczucia, pragnienia i potrzeby. Twoje dziecko może zaczynać odczuwać silne przyciąganie do innych osób i chcieć nawiązywać nowe przyjaźnie lub romantyczne relacje.



FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

Czynniki takie jak płeć przypisana przy urodzeniu, tożsamość płciowa i orientacja seksualna są nieodłącznymi elementami, które wpływają na to, jak te zmiany oddziałują na twoje dziecko. Nastolatki zaczynają odkrywać swoją tożsamość płciową i orientację seksualną, co bez wsparcia najbliższych jest trudne i skomplikowane. Wasze dziecko może być zainteresowane osobami tej samej płci, przeciwnej płci lub obu płci. To wpływa na ich relacje z innymi ludźmi i na sposób, w jaki postrzegają samych siebie.



Jako rodzice bądźcie otwarci i wspierający, gdy wasze dzieci przechodzą przez te zmiany. Zapewnijcie im przestrzeń, aby mogły zrozumieć i zaakceptować swoją tożsamość oraz rozwijać zdrowe i szanujące relacje z innymi. Pamiętajcie, że każde dziecko ma swoją unikalną drogę rozwoju seksualnego i potrzebuje wsparcia w odkrywaniu tożsamości i orientacji seksualnej.

Romantyczne relacje są ważnym kamieniem milowym w rozwoju

Nie istnieje "odpowiedni" wiek na rozpoczęcie romantycznych związków. Niemniej jednak, w różnych okresach życia młodych ludzi zachodzą różne zmiany.

● ● ● W wieku 9-11 lat dziecko może zaczynać wykazywać większą niezależność wobec rodziny oraz większe zainteresowanie nawiązywaniem przyjaźni.

● ● ● W wieku 10-14 lat dzieci mogą odczuwać pociąg do innych osób i zaczynają interesować się romantycznymi uczuciami.

● ● ● W wieku 15-19 lat romantyczne relacje mogą stać się kluczowym elementem życia społecznego nastolatków.



Oczywiście są dzieci, które nie przejawiają zainteresowania romantycznymi związkami aż do późniejszych lat nastoletnich lub wczesnej dorosłości. Niektórzy młodzi ludzie skupiają się na nauce, sporcie lub innych zainteresowaniach zamiast na związkach romantycznych.

Romantyczne relacje towarzyszą innym zmianom, które występują w okresie dojrzewania – fizycznym, społecznym i emocjonalnym. Są one związane z eksploracją przez nastolatki obrazu ciała, niezależności, prywatności i tożsamości. Dla niektórych związków może wiązać się również z odkrywaniem własnej płci i orientacji seksualnej. Nastolatki poświęcają dużo czasu i uwagi na myślenie o swoich romantycznych relacjach. Chociaż mogą przynieść wiele emocjonalnych wzlotów i upadków, prowadzą one do nabywania zdolności do opieki, dzielenia się i budowania intymnych relacji w przyszłości, co ma duże znaczenie dla rozwoju.

Okres dojrzewania już jest pełen stresu związanego z nauką, nawiązywaniem przyjaźni i radzeniem sobie z hormonami. Bycie w romantycznym związku może być ekscytujące, angażujące, zabawne, ale też bolesne. Jako rodzice starajcie się wspierać w tym swoje dziecko, dając mu znać, że jesteście tu zarówno w dobrych, jak i trudnych momentach.



Nastolatkwie mogą być bardzo zaabsorbowani swoimi związkami. Istnieje ryzyko, że kiedy twoje dziecko jest w związku, może wydawać się, że to jest jedyna rzecz, na której mu zależy i na której skupia swoją uwagę. To szczególnie prawdziwe, gdy jest to nowa relacja. Ale, bądźmy szczerzy, to nie zmienia się tak bardzo nawet w późniejszym życiu. Początek związku często jest najbardziej ekscytujący i czasochłonny. Jeśli martwisz się o ilość czasu, którą twoje dziecko spędza ze chłopakiem lub dziewczyną, pamiętaj, aby wyrazić swoje obawy, jednocześnie będąc wspierającym i otwartym na rozmowę.

Pamiętaj, że dorośli otaczający nastolatka mają na niego najważniejszy wpływ.

Najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić jako rodzic, to być dla dziecka pozytywnym wzorem w pełnych szacunku relacjach z przyjaciółmi i rodziną.



To pomoże dziecku zrozumieć, jak wygląda zdrowy związek oparty na szacunku i jak go budować.



Rozmawiaj z dzieckiem o relacjach opartych na szacunku, aby pomóc mu odróżnić sytuacje, gdy jest lub nie jest on obecny.

Czym jest presja rówieśnicza?

Presja rówieśnicza występuje, gdy grupa osób wywiera nacisk, czasem w sposób niebezpośredni, na dzieci, nakazując im robić, mówić lub myśleć w określony sposób.

Jednak prawda jest taka, że nigdy nie da się zadowolić wszystkich. Dlatego warto podkreślać nastolatkom, że należy żyć w zgodzie z własnymi wartościami, zarazem szanując przekonania innych osób.



Ważnym elementem budowania relacji zarówno przyjacielskich, jak i romantycznych jest szczerą i otwartą komunikacją. To właśnie dzięki rozmowie nasze dzieci będą w stanie porozumieć się z innymi osobami.

Jak jako rodzice możecie pomóc nastolatkom oprzeć się presji rówieśników?



Zachęcajcie dzieci do poznania i zrozumienia własnych wartości i przekonań.



Motywujcie, by poszukiwały wiedzy, co dla nich jest ważne i co pragną osiągnąć. Dzięki tym informacjom o sobie nastolatek może uniknąć presji ze strony grupy.



Pracujcie nad budowaniem pewności siebie u swoich dzieci. Im bardziej są pewne swojej wartości, tym łatwiej będzie im nie ulec presji rówieśniczej, która może prowadzić do działań sprzecznych z ich pragnieniami i wartościami.



Wzmacnianie pewności siebie u dzieci jest kluczowe, ponieważ pozwala im uwierzyć w siebie, być świadomymi swoich mocnych stron i przekonań oraz utrzymywać autonomię w podejmowaniu decyzji.



Zachęcajcie swoje dzieci do odkrywania i rozwijania swoich unikalnych talentów, umiejętności i pasji, co wzmocni ich wiarę we własne możliwości i przyczyni się do budowania pozytywnej samooceny.



Pamiętajcie, że wasze wsparcie jest kluczowe dla kształtowania pewności siebie waszych dzieci.

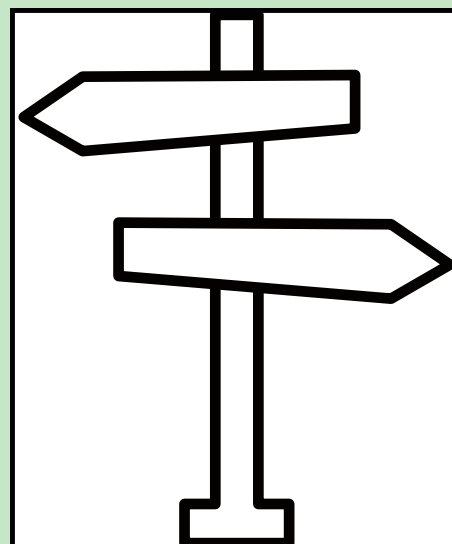
Jeśli dzieci borykają się z presją rówieśniczą, dobrze jest, aby miały zaufaną osobę dorosłą, z którą mogą porozmawiać, która pozwoli im zrozumieć sytuację i udzieli cennych rad dotyczących postępowania w trudnych sytuacjach. Nastolatki powinni również wiedzieć, że nie warto szukać wymówek. Zamiast tego, powinny odważnie wyrażać swoje uczucia i potrzeby. Niech będą świadomi, że mogą powiedzieć dokładnie, jak się czują i nie muszą robić czegoś, czego nie chcą, jeśli to nie jest zgodne z ich wartościami.

Jako opiekunowie podkreślajcie, że zawsze mogą polegać na Waszym wsparciu i radzie.

Romantyczne relacje w wieku nastoletnim są naturalnym elementem procesu dorastania. Rozwój seksualny, tożsamość płciowa i orientacja seksualna są ważnymi aspektami, które wpływają na te relacje. Nie ma "odpowiedniego" wieku na rozpoczęcie

romantycznych związków, ponieważ każde dziecko ma swoją unikalną drogę rozwoju. Romantyczne relacje są istotnym kamieniem milowym w rozwoju i wpływają na różne aspekty życia. Wczesne związki w wieku nastoletnim mogą być krótkotrwałe i często oparte na eksploracji i nauce. Jako rodzice/opiekunowie bądźcie otwarci i wspierający, dając swoim dzieciom przestrzeń do zrozumienia i akceptacji tożsamości oraz rozwijania zdrowych i szanujących relacji z innymi.

Starajcie się być pozytywnymi wzorcami w relacjach z przyjaciółmi i rodziną, aby pomóc dziecku zrozumieć, jak wygląda zdrowy związek ze sobą i innymi, które podstawą jest szacunek i zrozumienie.



Piśmiennictwo

1. Kaczuba A., Zwardoń-Kuchciak O. (2020), Miłość na szkolnym korytarzu – charakterystyka romantycznych związków adolescentów z perspektywy nauczycieli i uczniów, *Psychologia Wychowawcza*, NR 17/2020, 174-185
2. American Psychological Association (APA), (2020), Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonbinary people <https://www.apa.org/practice/guidelines/transgender.pdf>
3. American Psychological Association (APA), Sexuality <https://www.apa.org/topics/sexuality>
4. World Health Organization (WHO), (2019), Sexual health, human rights and the law <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564984>
5. Human Rights Campaign, Glossary of terms, <https://www.hrc.org/resources/glossary-of-terms>
6. KidsHealth, Sexual Attraction and Orientation, <https://kidshealth.org/en/teens/sexual-orientation.html>
7. Kubiak H. (2022), Związki romantyczne młodzieży z zaburzeniami psychicznymi, *Studia Edukacyjne*, nr 64, 21-33, Poznań, Adam Mickiewicz University

0 Fundacji



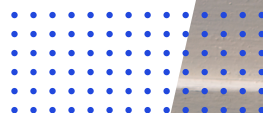
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswojania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE